

Gemüsereis mit Salat



Zutaten:

1 Stk Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stk Zucchini
4 Stk Tomate
2 Stk Paprika
100 g Erbsen
1 EL Öl
200 g Reis
400 ml Gemüsesuppe
1 TL Salz
10 g Petersilie

Zubereitung

Zucchini, Paprika und Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfelig schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, zuerst die Zwiebel- und Knoblauchstückchen und dann die Zucchini, Tomaten und Paprikastücke darin kurz anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mit anbraten. Dann mit klarer Suppe aufgießen, salzen und einmal kurz aufkochen lassen. Noch die Erbsen zufügen, den Deckel drauf geben und bei mittlerer Hitze für ca. 15-20 Minuten fertig garen bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Blattsalat als Beilage servieren.



Getreide

